

Keskuskeittiö 15-20 ravintoarvot

Ruokalista - ravintoarvot

Viikko 18

sivu 1

|                                |            | annoskoko | energia kJ / kcal | suola g | rasva g | tydytt. g | hiilihydraatti g | proteiini g | ravintokuitu g | kalsium mg | c-vitamiini mg | rauta mg |
|--------------------------------|------------|-----------|-------------------|---------|---------|-----------|------------------|-------------|----------------|------------|----------------|----------|
| Maanantai                      | 29.04.2024 |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Lounas                         |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Possu-stroganoff              | 100 g      | 408,72    | 97,68             | 0,78    | 5,23    | 2,41      | 5,29             | 9,26        | 0,45           | 1,22       | 0,00           | 0,00     |
| *Kasvis-soijastroganoff        | 100 g      | 211,06    | 50,44             | 0,72    | 1,87    | 1,06      | 8,66             | 2,20        | 1,39           | 8,79       | 12,68          | 0,15     |
| *Keitetyt perunat              | 100 g      | 320,00    | 76,48             | 0,00    | 0,20    | 0,10      | 16,00            | 1,90        | 1,00           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| *Salaatti-tomaatti             | 100 g      | 81,94     | 19,58             | 0,01    | 0,23    | 0,03      | 3,10             | 0,72        | 1,33           | 5,40       | 8,81           | 0,12     |
| Välipala                       |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Banaanijogurtti annos          | 100 g      | 0,00      | 0,00              | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 0,00             | 0,00        | 0,00           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Maalaisleipä viipaloitu        | 100 g      | 1037,00   | 247,84            | 1,10    | 1,80    | 0,30      | 47,00            | 8,70        | 4,20           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Tiistai                        | 30.04.2024 |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Lounas                         |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Broileripyörökät              | 100 g      | 868,00    | 207,45            | 0,98    | 11,00   | 2,40      | 11,00            | 13,00       | 2,80           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| *Punajuuripyörökät             | 100 g      | 780,00    | 186,42            | 0,90    | 13,00   | 2,90      | 9,50             | 6,60        | 2,70           | 24,00      | 5,40           | 1,70     |
| *Keitetty tumma riisi          | 100 g      | 496,67    | 118,70            | 0,00    | 1,00    | 0,27      | 24,00            | 2,47        | 1,00           | 2,00       | 0,00           | 0,00     |
| *Kylmä currykastike            | 100 g      | 1220,83   | 291,78            | 0,90    | 28,64   | 5,51      | 5,95             | 2,21        | 0,03           | 0,72       | 0,00           | 0,00     |
| *Kiinankaali-kesäkurpitsa-anan | 100 g      | 98,66     | 23,58             | 0,01    | 0,28    | 0,04      | 4,47             | 0,89        | 0,94           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Herkkumunkki                   | 100 g      | 1649,00   | 394,11            | 0,49    | 23,00   | 10,00     | 39,00            | 5,80        | 2,70           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Välipala                       |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Vadelmarahka                  | 100 g      | 635,38    | 151,86            | 0,07    | 7,72    | 4,82      | 13,93            | 6,48        | 0,35           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Tomaatti ulkomainen            | 100 g      | 0,00      | 0,00              | 0,00    | 0,00    | 0,00      | 0,00             | 0,00        | 0,00           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Torstai                        | 02.05.2024 |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Lounas                         |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Kasvissosekeitto              | 100 g      | 235,79    | 56,35             | 0,69    | 1,75    | 0,18      | 8,75             | 1,00        | 0,83           | 11,94      | 0,81           | 0,09     |
| Raejuusto                      | 100 g      | 343,00    | 81,98             | 0,70    | 2,00    | 1,20      | 1,80             | 14,00       | 0,00           | 50,00      | 0,00           | 0,00     |
| Ruisleipä, ruistassu           | 100 g      | 970,00    | 231,83            | 1,00    | 1,40    | 0,20      | 42,00            | 8,00        | 8,80           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Kurkku tuore, viipale          | 100 g      | 47,27     | 11,30             | 0,01    | 0,10    | 0,02      | 1,40             | 0,65        | 0,70           | 14,70      | 8,00           | 0,18     |
| Välipala                       |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Persikkakiisseli              | 100 g      | 223,69    | 53,46             | 0,05    | 0,13    | 0,02      | 12,40            | 0,34        | 0,22           | 1,87       | 2,18           | 0,00     |
| Hapankorppu                    | 100 g      | 1450,00   | 346,55            | 1,40    | 2,60    | 0,50      | 61,00            | 10,00       | 20,00          | 0,00       | 0,00           | 3,80     |
| Perjantai                      | 03.05.2024 |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Lounas                         |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| *Pyttipannu                    | 100 g      | 695,70    | 166,27            | 0,86    | 8,55    | 1,75      | 16,46            | 5,28        | 1,63           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| *Kasvispyttipannu              | 100 g      | 607,52    | 145,20            | 0,75    | 6,44    | 0,59      | 15,34            | 4,96        | 2,91           | 7,44       | 12,69          | 0,15     |
| *Kaaliraaste-persikka          | 100 g      | 168,43    | 40,25             | 0,01    | 0,16    | 0,01      | 7,77             | 0,93        | 1,73           | 27,74      | 24,70          | 0,26     |
| Ketsuppi                       | 100 g      | 316,00    | 75,52             | 1,80    | 0,50    | 0,10      | 18,00            | 1,00        | 1,10           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Välipala                       |            |           |                   |         |         |           |                  |             |                |            |                |          |
| Kaurainen sämpylä              | 100 g      | 1240,00   | 296,36            | 0,62    | 6,40    | 0,70      | 42,00            | 14,00       | 6,70           | 0,00       | 0,00           | 0,00     |
| Juusto viipale oltermanni 17%  | 100 g      | 1135,00   | 271,27            | 1,20    | 17,00   | 10,00     | 0,00             | 29,00       | 0,00           | 910,00     | 0,00           | 0,00     |
| Paprika punainen               | 100 g      | 118,78    | 28,39             | 0,01    | 0,30    | 0,03      | 4,50             | 0,94        | 1,90           | 9,00       | 184,80         | 0,60     |
| Keskiarvo päivistä             |            | 3839,61   | 917,67            | 3,77    | 35,33   | 11,29     | 104,83           | 37,58       | 16,35          | 268,71     | 65,02          | 1,76     |